







توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للصفوف الأولية

اسم المعلم ے

اسم المحرسة

مدير ـه المدرسة

وزارة التعليم

إعداد فريق عمل

المحدة

الأولى

التاريخ

1555 Y 1350

1222 Y 10, 31

الأسبوع

الأول

مرارة التعاليم saspoort.com

الفيرات التعليمية

التعرق

الإشاقة

الوقوف الصحيح

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول 1331هـ صف اول اشائی



الوقفة المتوازية (ناريتهي - سوجي)

وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات

(أولجل-جيروجي)

اللكمة الأمامية المستقيمة من النبات

(مومتوثج - جيروجي)

مراجعة عامة واختبارات

مراجعة عامة واختبارات

٤/٢٦ إجازة مطولة

٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية



الظامن	Y
	N.
	Y
التاسع	4
	1
	1
	1
العاشر	
	3
الحادي عشر الثاني عشر	Y
	4
	- Y
	Ŋ
الثالث	3
	3

لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا

10-77 / ٢ إجازة اليوم الوطئي

٢-٢٠ / ٢ إجازة مطولة



المثى الصحيح 1EEE/Y/Apr الثانى 1224/1117 مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة 1666 7 77 الثانية 1666/8/7 مسك الكرة بالبدين بطريقة صحيحة 3 E E E Y / 3 0 34 الثالث 1666/4/11.3 الوعى باجزاء الجسم أثناء الحركة الأولى المرونة 1111/1/00 الجلوس الصحيح 1666/6/93 1555 4 4 4 4 53 3 7 الرابج 1111111111 الجري الصحيح 1222/2/173 الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقلم 1222 4 7 7 334 الناللة 1111/1/10] الخامس 1222 4 7 7 3 دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة 1 E E E / E / 1 V / 14 1666/8/47 [] دحرجة الكرة بالبدين من الثبات والحركة 1666/7/7 Ju السادس 1555 7 1 1 1 5 3 3 1 1555/5/4734 مساوات الحركة 1555/5/4931 الأولى الإتزان الوثب الصحيح في المكان 1888/1/17/4 السابع الرابعة 1888 T 11 3 مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له الاتزان على الركبة والقدم

النايكوندو

وحدة ثانية



VISION a_joj التربية البدلية والصدية 30 30

القفز الصحيح

TEPSZIE SIESZES وزارة التعليم إعداد فريق عمل و من البدنية والمحية saspoort.com التعاليم

الرابعة

صف ثاني ابئدائي

النصعر	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	التصص	الفبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	لأسبوع		
1	القفر الصحيح	1555/7/	1555 17 170	T.00	Y	التغيير في معدل التنفس والتفسير المبسط له	1.5	من۱۴۴۴/۲۱۱ إلى۱۴۴۴/۲۱۵	الأول		
4	تقوس الجسم الصحيح	1		السايج	Y	الرفاقة	الأولى				
۲	تمرير الكرة بيد واحدة	الرابعة	من۲۱۲۲ م ۱۹۹۹/۳/۲۲ الثامن إلى۲/۳/۹۹۹		1	الانزلاق الصحيح من الجري					
3.	استخدام الأدوات والأجهزة برفق				١	الاتزلاق الصحيح من الجري	الاتية	من۱٤٤٤/٢/۸من۸	7130		
	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من النبات	القانكونده	من ۱٤٤٤/٣/٢٧ التابك الى ١٤٤٤/٤/٢ وحدة		١	سحب المقاومات يطريقة آئنة وفعالة		1111/17/17	الثاني		
٣	الوعي بأجزاء الجسم أثناء أذاء الركلة الامامية	وحدة ثالثة		١٤٤٤/٤/٢ إلى	إلى ١٤٤٤/٤/٢ وس	القاسع	١	الوقوف من جلوس تربيع والذراعان على الصدر			
۲	الصد من أسقل إلى أعلى " أولجل -ماكي، من الثبات	التايكوللو	من٥١٤١٤١١	من ۱٤٤٤/١٥		١	الوقوف من جلوس تربيع والذراعان على الصدر		من٥ ١ / ٢ / ١٤٤٤		
	الوعي بأجزاء الحسم أثناء أذاء الصد من أسفل إلى أعلى	وحدة رابعة			إلى ١٤٤٤/٤/٩ وحدة	العاشر	٧	تمرير الكرة بيدين من أسفل بطريقة صحيحة		1222/7/1931	الثالث
	الصد من الخارج إلى الداخل	التايكوندو	1888/8/1700	ال ۱۹۶۹/۱۹۷۲	1888/8/17	1	1	الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط		1222/7/7704	L.,
T	الوعي بأجزاء الجـــم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	وحدة				الحادي عشر	1	المرونة	الأولى	1666/1/4691	النرايج
		خاصة				الحجل الصحيح					
	مراجعة عامة واختبارات		س ۱۶۶۶/۱۱۷۷ الی ۱۶۶۶/۱۲۳۷	الثاني عشر	Υ.	الحجل الصحيح		1222/1/1900			
		١٤٤٤/٤/٢٦ من	-	Y	اللفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة	विधि	1222/7/731	الخامس			
		1888/8/19	1888/8/493	ا ()عشر ()	Y	الميزان الأمامي من الثبات					
يوم الوطني ٤/٢٦ إجازة مطولة ة مطولة ٤/٢٦ بدانة الاختبارات النهائبة			26 mar. 6 m /		1	الوعي بتحركات الزملاء أثناء مهارسة النشاط		١٤٤٤/٣/٦ من			
			/ ۱ إجازه الي ۲ / ۲ إجازة		1	الاتوان	الأولى	1666/7/11	السادين		
-	ا ا اراح تدانه الاحتمارات النهاك	مصوب	11 / 1 (-3.4				4			

خطة تدريس منهج التربية البدنية

والدفاع عن النفس



لعرض

الدروس

وتصفدها

بدون تعميل

تفضل بزيارة

موقعنا

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

VISION OLIGI 2 30 الزيية البدلية والصدية

وزارة التعليم

إعداد فريق عمل

لتربية البدنية والمحية saspoort.com وزارة التعاليم

القصل الدراسي الأول 3331هـ

صف ثالث ابندائی

النصص	الفبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
4	الميزان الجاتبي		١٤٤٤/٢/٢٢م	الثامن
۲	تنطيط الكرة باليدين في الهواء	الرابعة	1555 7 75331	
	الركلة الأمانية (أب تشاجي) من النبات		من۲۱۲۱/۲۱۲۱ الی۲۱۶۱۶۱	التاسع
۲	الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الامامية (أب تشاجي)	التايكوندو وحدة ثالثة		
٣	الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل - ماكي« من الثبات	التايكوندو	من ۱ ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا	العاشر
	الوعي يأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أصفل إلى أعلى	وحدة رابعة		
	الصدمن الخارج إلى الداخل	التايكوندو	سن ۱::::/۱۲/۱۲ الی۱::::/۱۲/۱۲	الحادي عشر
7	الوعي بأجواء الجسم أثناء أداء الصدمن الخارج للداخل	وحدة خامسة		
	مراجعة عامة والختبارات		من۱۹۱۶/۱۹۱۶ الی۱۹۲۶/۱۹۲۲	الثاني عشر
	مراجعة عامة واختبارات		۱٤٤٤/٤/٢٦م إلى١٤٤٤/٤/٢٦	الثالث عشر

التصص	الفبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	
1	معرفة ماذا يحدث للقلب اثناء النشاط		1888/1/100		
1	الرداقة	الأولى	1111/1/211	الأول	
1	الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب				
1	الانزلاق في اتجاد الخلف والجانب	الثانية	نن\۱۴۴۲/۲/۸ الی۱۴۴۴/۲/۱۲	الثاني	
1	الارتكاز على الظهر مع تغيير الالجاه				
1	نقل الأداة فوق الرأس بئيات والزان				
4	لنطيط الكرة بالبدين على الأرض		من ۱۴۴۴/۲/۱۹ الی ۱۴۴۴/۲/۱۹	الثالث	
1	التصور الحركي الناء ممارسه النشاط البدني				
1	المرولة	الأولى	TEEE/Y/YY		
3	السقوط الامامي والجالبي		16681414891	البرايج	
3	الارتكاز على المقعدة مع تغير الاتجاد				
٣	الوقوف على الرأس	العالمة	1555/4/4900	الخامس	
Υ.	تنطيط الكرة يبد واحدة على الأرض		1444/7/731		
1	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني		۱۴۴۴/۳/۲۵ الی ۱۴۴۴/۳/۱۰	السادس	
1	الافواة	الأولى	1555/8/1700		
1	السقوط الخلقي بطريقة صحيحة	الرابعة	1444/7/1441	السابح	
1	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات				

لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا



٤/٢٦ إجازة مطولة ٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية ٦٥-٢٥ / ٢ إجازة اليوم الوطني ٢-٢٠ / ٢ إجازة مطولة

خطة تدريس منهج التربية البدنية

والدفاع عن النفس

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة